

LE NATURO PALM' TOUR

En partenariat avec



ACCESS VIE

PAYS DE ST GILLES CROIX DE VIE
ACCESSIBILITE-HANDISPORT



Le Naturo palm'Tour, qu'est ce que c'est?

➔ C'est le projet un peu fou d'une nageuse passionnée et en situation de handicap:

celui de nager dans tous les départements de France, uniquement en milieu naturel, en couplant à chaque fois avec une intervention dans un centre de rééducation afin de véhiculer un message d'espoir et d'inciter les personnes à pratiquer une activité physique.

Pourquoi ce défi?

➔ Parce que pratiquer une activité physique et/ou sportive apporte non seulement des bienfaits positifs sur le corps mais également du bien-être et de la confiance en soi !

Alors un seul message:



Objectif principal de ce projet:

- témoigner des bienfaits du sport et de l'importance de pratiquer une activité physique, notamment auprès d'un public en situation de handicap

Autres objectifs:

- donner l'envie aux personnes en situation de handicap d'intégrer des clubs
- montrer aux clubs que c'est possible de recevoir des personnes en situation de handicap
- promouvoir la nage avec palmes
- partager des moments de nage avec des passionnés ou/et faire découvrir cette discipline
- découvrir des sites naturels en France

Comment:

- en démarchant les centres de rééducation afin de venir à la rencontre des patients pour témoigner de mon parcours et de mon expérience
- en contactant des clubs de nage avec palmes ou des passionnés afin de leur proposer de venir partager une sortie ou un entraînement en milieu naturel dans leur département
- en participant à des épreuves organisées
- en communiquant via les réseaux sociaux sur ce challenge

Durée:

- difficile d'évaluer la durée de ce projet qui dépend de plusieurs critères (santé, vie professionnelle et vie familiale), environ 4 ans

Qui suis-je?

Prénom: Nadine

Nom: ANSARD

Age: 29 ans..... depuis 19 ans!

Lieu de résidence: Saint Gilles Croix de Vie
(Vendée 85)



Signes particuliers:

- aime relever les défis
- optimiste et positive
- ancienne aquaphobe, a appris à nager à 40 ans
- a peur des méduses 

Oups! J'ai failli oublier!!.....

- en **situation de handicap!**
(opérée de la colonne vertébrale suite à un accident de voiture)

Mon parcours sportif

2013-2018 : sortie du centre de rééducation et apprentissage de la natation

- sortie d'hospitalisation du centre de rééducation La Villa Notre Dame pendant laquelle j'ai suivi un programme de réadaptation à l'effort en plus de soins antalgiques
- inscription à l'association **AccessVie**, association sportive pour personnes en situation de handicap
- apprentissage de la natation

2018: Défi des Gillos Palmaises, avec Elisa Jorand et le soutien de Guillaume Bossard

- le but: rallier Les Sables d'Olonne à Saint Gilles Croix de Vie, par la terre en vélo (24 kms) et par la mer en nage avec palmes (13 kms)
- les objectifs de ce défi: **véhiculer les valeurs et les bienfaits du sport**
- défi qui a pu être réalisé grâce à la solidarité, merci à **Accessvie**, à la Semvie Nautisme, à l'UMPS et à tous ceux qui ont cru en nous!
- défi relevé avec succès (et un bon mal de mer!!!), avec accueil du public sur la grande plage de Saint Gilles Croix de Vie



2019: première participation aux Championnats de France, Val Joly (59)

- inscription au CAPS (La Palme Yonnaise)
- premières compétitions (pas si simple à gérer quand on est une ancienne aquaphobe!)
- premier championnat de France, à Val Joly



2020: année COVID, tout est annulé

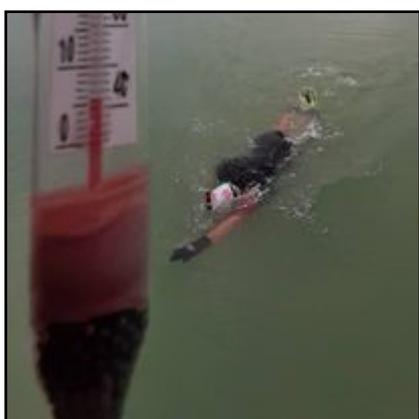
2021: deuxième participation aux Championnats de France, Saint Avertin (37)

- toujours un peu difficile de nager dans un endroit inconnu et de gérer le stress du départ (aquaphobie quand tu nous tiens!). Première expérience en rivière!
- Au final, ma meilleure course ! Pas en temps mais en plaisir!! (et c'est le plus important!)



Hiver 2021—2022: défi du froid

- Objectif: nager tout l'hiver en milieu naturel et tester ses limites
- Peu importe la température et la météo : vent, pluie et températures négatives (en combishort, gants, chaussons et 2 bonnets)
- Défi relevé avec succès (et avec beaucoup de plaisir!) L'océan prend l'hiver des couleurs magiques grâce à une lumière particulière et le calme de la plage apporte de la sérénité!



2022: troisième participation aux championnats de France , Sanguinet (40)

- Épreuve difficile (notamment à cause de conditions météo défavorables) mais tellement fière et heureuse d'être allée au bout de la course!
- L'occasion de présenter Le Naturo Palm'Tour, grâce à un stand sur le village de la compétition et à une interview sur une chaîne sport!

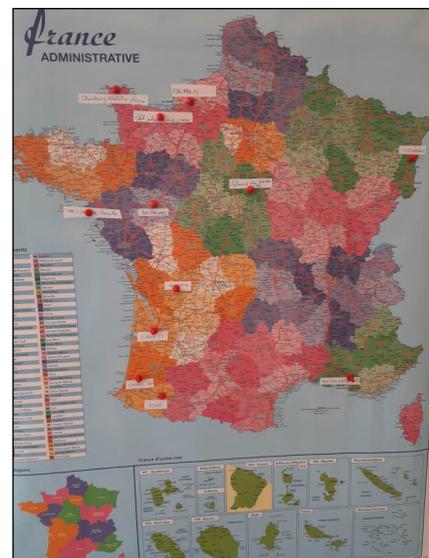


2023: départ du Naturo Palm'Tour!

- Le Naturo Palm'Tour est un défi basé sur le partage, le sport et le dépassement de soi !
- Plusieurs étapes se précisent déjà: Paris, La Manche, le Loir et Cher, le Maine et Loire...

Merci à tous ceux qui sont prêts à m'accueillir !

Merci à vous de m'aider à écrire ce projet qui va être une incroyable aventure sportive et humaine, basée sur l'inclusion !



Partenariat:

- Merci à mon partenaire privilégié, l'association **ACCESSVIE**, pour sa confiance !



- Merci au CAPS



- Vous souhaitez vous aussi soutenir ce projet?

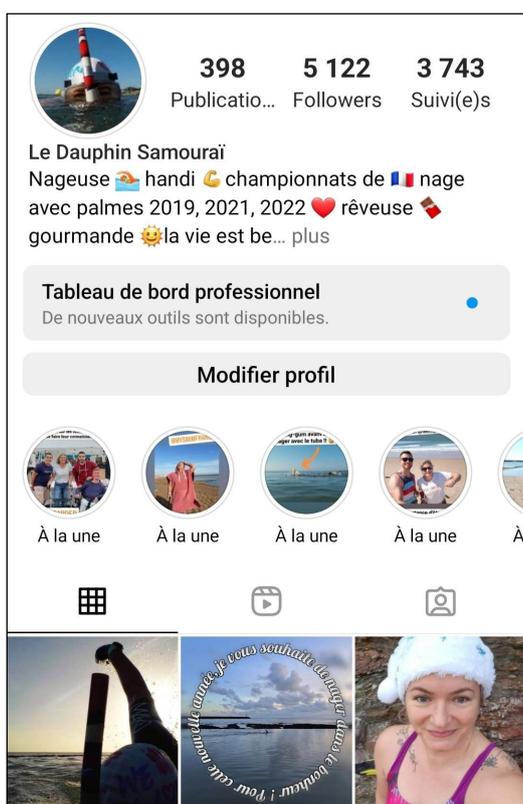
N'hésitez pas à me contacter!

POUR ME CONTACTER
OU POUR SIMPLEMENT SUIVRE MES AVENTURES,

RETROUVEZ MOI
SUR LES RESEAUX SOCIAUX !

Sur Instagram:

« Tribulations d'une nageuse »



Sur Facebook:

**« Tribulations d'une nageuse
qui voulait devenir un dauphin »**

